VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

மணக்க மணக்க 30வகை கூட்டு



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

சௌசௌ கூட்டு



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய சௌசௌ - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், வறுத்த உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பாசிப்பருப்பு - கால் கப். தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, காய்ந்த மிளகாய் - சிறிதளவு.

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் பாசிப்பருப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவிடவும். முக்கால்பதம் வெந்ததும், நறுக்கி வைத்துள்ள சௌசௌவையும் போடவும். அதோடு உப்பையும் போட்டு நன்றாக வேகவிடவும். தேங்காய், வறுத்த உளுத்தம்பருப்பு, பச்சை மிளகாய், சீரகம் ஆகியவற்றை அரைத்து, காயுடன் சேர்த்து கொதிக்கவைத்து, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து இறக்கவும். பிறகு எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, கறிவேப்பிலை, உளுத்தம் பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் போட்டுத் தாளித்து கூட்டில் சேர்த்து கலக்க வேண்டும்.

பீர்க்கங்காய்கூட்டு



தேவையானவை: சற்றுப் பெரிதாக நறுக்கிய பீர்க்கங்காய் - ஒரு கப், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 4, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு. தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை -

சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கடலைப்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு இரண்டையும் சேர்த்து குக்கரில் வேகவைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் பீர்க்கங்காயைப் போட்டு, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைக்கவும். வேகவைத்த பருப்புகளை, காயுடன் சேர்க்கவும். உப்புப் போடவும். தேங்காய் துருவல், காய்ந்த மிளகாய், மஞ்சள்தூள், சீரகம், கறிவேப்பிலை.. இவை எல்லாவற்றையும் அரைத்துச் சேர்க்கவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டவும்.

வாழைத்தண்டு மோர் கூட்டு



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய வாழைத்தண்டு - ஒரு கப், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கெட்டியான மோர் - ஒரு கப். தாளிக்க: தேங்காய் எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: நார் நீக்கி, பொடியாக நறுக்கிய வாழைத்தண்டை, சிறிது தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து வேகவைக்கவும். கடலைப்பருப்பை 15 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். பிறகு, ஊறவைத்த கடலைப்பருப்பு, வறுத்த உளுத்தம்பருப்பு, தேங்காய் துருவல், பச்சை மிளகாய், சீரகம்.. எல்லாவற்றையும் அரைத்து வாழைத்தண்டுடன் சேர்க்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டி இறக்கவும். பிறகு கெட்டியான மோர் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

பூசணி-மொச்சை கூட்டு



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய பூசணிக்காய் - ஒரு கப், பச்சை மொச்சை - அரை கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, துவரம்பருப்பு - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், வறுத்து அரைத்த தனியா தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: குக்கரில் துவரம்பருப்பை வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். புளியை நன்றாகக் கரைத்து, அதில் பூசணிக்காய் துண்டுகளை முதலில் போட்டு, பிறகு மொச்சைப் பயறையும் உப்பையும் சேர்த்து வேகவிடவும். தனியா, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம்.. எல்லாவற்றையும் வறுத்து, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து அரைத்து வெந்த காய் கலவையில் சேர்க்கவும். மஞ்சள்தூளையும் முதலில் வேகவைத்த துவரம்பருப்பையும் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்கவிடவும். எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளித்துக் கொட்டி இறக்கவும்.

வயலட்கோஸ் கூட்டு



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய வயலட் கோஸ் – ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை வேகவைக்கவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும் அதில் கோஸை சேர்க்கவும். துவரம்பருப்பு, தனியா, மிளகு, சீரகம், காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை தண்ணீர் விடாமல் பொடி செய்யவும். பருப்புடன் சேர்ந்து கோஸ் வெந்ததும், இந்தப் பொடியை அதில் போடவும். எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்து கெட்டியானதும், எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டி இறக்கவும்.

புஷ் பீன்ஸ் மிளகு கூட்டு



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய புஷ் பீன்ஸ் (சிறிது குண்டாக இருக்கும் பீன்ஸ். 'முருங்கை பீன்ஸ்' என்றும் சொல்வார்கள்) - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், மிளகு - 10, காய்ந்த மிளகாய் - 3. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: முதலில் பாசிப்பருப்பை வேகவைக்கவும். முக்கால்பதம் வெந்ததும் அத்துடன் பீன்ஸையும் சேர்த்து வேகவிடவும். துவரம்பருப்பு, தனியா, மிளகு, சீரகம், காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து, தண்ணீர் விடாமல் உலர்பொடியாகப் பொடிசெய்துகொள்ளவும். வெந்துகொண்டிருக்கும் காயில் இந்தப் பொடியைப் போட்டு, கொதித்துக் கெட்டியானதும் எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கூட்டில் கொட்டி இறக்கவும்.

சௌசௌ-வேர்க்கடலை கூட்டு



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய சௌசௌ - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், சாம்பார்பொடி - 2 டீஸ்பூன், வேர்க்கடலை - கால் கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: துவரம்பருப்பையும் வேர்க்கடலையையும் குக்கரில் வேகவைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் புளியைக் கரைத்து ஊற்றி, அதில் சௌசௌ துண்டுகளைப் போட்டு, உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவிடவும். வெந்ததும் சாம்பார்பொடியைப் போட்டு, அது கொதித்ததும் அதில் வேகவைத்த வேர்க்கடலை, துவரம்பருப்பு இரண்டையும் சேர்த்து, நன்றாகக் கொதிவரும்பொழுது, இறக்கிவிடவும். பிறகு, எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளித்து கூட்டில் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

பரங்கிக்காய் பால் கூட்டு



தேவையானவை: பரங்கிக்காய் (நறுக்கியது) - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ச்சிய பால் - ஒரு கப், வெல்லம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: பரங்கிக்காயை ஒரு கப் தண்ணீரில் வேகவைக்கவும். உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், மிளகு இவற்றை சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்து, தேங்காய் சேர்த்து அரைக்கவும். காய் வெந்தவுடன், அரைத்த விழுதையும் உப்பையும் சேர்த்து, நன்றாகக் கொதிக்கவிடவும். வெல்லத்தில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் நீர் விட்டுக் கரைத்து, அந்தத் தண்ணீரையும் கூட்டில் சேர்க்கவும். கொதித்ததும் இறக்கி, பால் சேர்க்கவும். இனிப்பான இந்தக் கூட்டு, சாப்பிட்ட அனைவரையும் கவர்ந்திழுக்கும்.

முருங்கைக்காய் கூட்டு



தேவையானவை: சிறிது நீளமாக நறுக்கிய முருங்கைக்காய் - 2 கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, காய்ந்த மிளகாய் - 2, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: குக்கரில் பாசிப்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு இரண்டையும் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். முருங்கைக்காயை உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவிடவும். பிறகு, தேங்காய்துருவல், பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், சீரகம் சேர்த்து அரைத்து அதில் சேர்க்கவும். கடைசியாக வெந்த பருப்புகளை அதில் கொட்டி, தாளித்து இறக்கவும்.

அவரைக்காய் கூட்டு



தேவையானவை: அவரைக்காய் - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், வறுத்த கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2.

செய்முறை: முதலில் அவரைக்காயை சிறிது உப்பு போட்டு வேகவைக்கவும். பிறகு, துவரம்பருப்பை வேகவைத்து அதில் சேர்க்கவும். தேங்காய் துருவல், வறுத்த கடலைப்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், சீரகம் எல்லாவற்றையும் அரைத்து, அதில் சேர்க்கவும். பிறகு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து சேர்க்கவும்.

வெண்டைக்காய் புளிக்கூட்டு



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய வெண்டைக்காய் - 2 கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புளியை 3 கப் நீரில் நன்றாகக் கரைத்து வடிகட்டி, உப்பு சேர்த்து வெண்டைக்காயை அதில் போட்டு வேகவிடவும். வெண்டைக்காய் வெந்ததும் இறக்கி அதில் கடுகு, துவரம்பருப்பு, பெருங்காயத்தூள், மஞ்சள்தூள், கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய், பச்சை மிளகாய் தாளித்து கொட்டவும்.

தக்காளிக்காய் தனிக்கூட்டு



தேவையானவை: சற்று பெரியதாக நறுக்கிய தக்காளிக்காய் - 2 கப், பச்சை மிளகாய் - 3, காய்ந்த மிளகாய் - 3, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கடலை மாவு - ஒரு டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: முதலில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயை வாணலியில் ஊற்றி, அதில் தக்காளிக்காய் துண்டுகளை போட்டு வதக்கவும். வதங்கியதும் அதில் உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்க்கவும். தேங்காய் துருவல், பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய் இவைகளை அரைத்து கொட்டவும். பிறகு, கடலைமாவை நீர்க்க கரைத்து அதில் ஊற்றி, கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். நெய்யில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, சீரகம், கறிவேப்பிலை தாளித்து கொட்டவும். வித்தியாசமான சுவையுடன் அசத்தலாக இருக்கும் இந்தக் கூட்டு.

காலிஃப்ளவர்-கேரட் கூட்டு



தேவையானவை: காலிஃப்ளவர் (உதிர்த்தது) - ஒரு கப், கேரட் (நறுக்கியது) ஒரு கப், துவரம்பருப்பு+கடலைப்பருப்பு+பாசிப்பருப்பு (மூன்றும் சேர்த்து) - அரை கப், தனியா - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: மூன்று பருப்புகளையும் ஒன்றாக சேர்த்து வேகவைக்கவும். காலிஃப்ளவர், கேரட் இரண்டையும் சேர்த்து ஒன்றாக வேக வைக்கவும். பிறகு தனியா, சீரகம் இரண்டையும் வறுத்து, தேங்காய் துருவல், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அரைக்கவும். காய்கறிக் கலவை வெந்ததும் அரைத்த விழுதையும் வெந்த பருப்புகளையும் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து தாளித்து இறக்கவும்.

காராமணி கூட்டு



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய காராமணி - ஒரு கப், தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, வேர்க்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, புளி - எலுமிச்சை அளவு.

செய்முறை: புளியை நீரில் கரைத்து, அதில் காராமணியை வேகவிடவும். துவரம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், தனியா இவைகளை வறுத்து அரைத்து வெந்த காராமணியில் சேர்க்கவும். பிறகு வேகவைத்த துவரம்பருப்பை சேர்த்து கொதிக்க விடவும். எண்ணெயை காய வைத்து, அதில் வேர்க்கடலை, கடுகு, கறிவேப்பிலை இவைகளை தாளித்து கொட்டவும்.

கத்திரிக்காய்புளிக் கூட்டு



தேவையானவை: பெரிய கத்திரிக்காய் - 1, புளி - எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2.

செய்முறை: கத்திரிக்காயை நன்றாக கழுவி துடைத்து, எண்ணெய் தடவி அடுப்பில் சுடவும். எல்லாப் பக்கமும் திருப்பி திருப்பி, நன்கு வேகுமாறு சுட வேண்டும். ஆறியதும் தோலை உரித்து, உள்ளே பூச்சியில்லாமல் பார்த்து நன்றாக மசித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். புளியை கெட்டியாக கரைத்து, உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு கத்திரிக்காய் கொட்டி கலந்து விடவும். கடுகு, பெருங்காயம், காய்ந்த மிளகாய், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை தாளித்து கொட்டவும்.

மாங்காய் பருப்பு கூட்டு



தேவையானவை: செதில் செதிலாக சீவிய மாங்காய் - 2 கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 4. தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முதலில் குக்கரில் துவரம்பருப்பை வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். மாங்காயையும் வேகவைத்து, உப்பு சேர்க்கவும். அதன்பிறகு வேகவைத்த துவரம்பருப்பை சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இறக்கி, கடைசியாக கடுகு, பெருங்காயம், பச்சைமிளகாய் இவைகளை தாளித்து கொட்டவும்.

கோஸ் மசாலா கூட்டு



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - ஒரு கப், கோஸ் - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், பட்டை - ஒரு துண்டு, கிராம்பு - 2, ஏலக்காய் - 1, தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் 4, கொத்துமல்லி - சிறிது. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில் வெங்காயத்தை வதக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு பாசிப்பருப்பை வேகவைக்கவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும், அதில் நறுக்கி வைத்துள்ள கோஸை போடவும். இரண்டும் சேர்ந்து வெந்தவுடன் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், காய்ந்த மிளகாய் இவைகளை வறுத்து தேங்காய் வைத்து அரைத்து வெந்த கலவையில் கொட்டவும். பின்னர் வதக்கிய வெங்காயத்தையும் சேர்த்து உப்பு போட்டு கொதிக்க வைத்து கடுகு, கொத்துமல்லி தாளித்து கொட்டவும். சப்பாத்திக்கு நல்ல சைட்-டிஷ் இது.

வாழைப்பூ கூட்டு



தேவையானவை: நறுக்கிய வாழைப்பூ - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, புளி - எலுமிச்சை அளவு. தாளிக்க: பச்சை மிளகாய் - 5, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: புளியை கரைத்து அதில் உப்பையும் போட்டு, வாழைப்பூவை சேர்த்து வேகவிடவும். வெந்ததும் துவரம்பருப்பை வேக வைத்து அதில் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க வைக்கவும். சேர்ந்தாற்போல வந்ததும் கடுகு, துவரம்பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை இவைகளை தாளித்து அதில் கொட்டவும்.

கத்திரிக்காய்-கடலை கூட்டு



தேவையானவை: கத்திரிக்காய் - 4 அல்லது 5, கொண்டைக்கடலை - அரை கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு. வறுக்க :தனியா - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 6, வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: புளியைக் கரைத்து, அந்தத் தண்ணீரில் கத்திரிக்காயை வேகவிடவும். அதில் பெருங்காயத்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்க்கவும். வறுக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை வெறும் கடாயில் வறுத்து, நைஸாக அரைத்து அதனைச் சேர்க்கவும். கொண்டைக்கடலையை முதல் நாள் இரவே

ஊறவைக்கவும். அதையும் குக்கரில் வேகவைத்து சேர்க்கவும். கடைசியாக வெந்த துவரம்பருப்பை கொட்டி, கொதித்ததும் இறக்கி கடுகு, கடலைப்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து கொட்டவும்.

புடலங்காய் கூட்டு



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய புடலங்காய் -ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, ரசப்பொடி - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில் பாசிப்பருப்பை வேகவிடவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும் அதில் புடலங்காயை போடவும். இரண்டும் சேர்ந்து நன்றாக வெந்ததும் மஞ்சள்தூள், உப்பு, ரசப்பொடி, பெருங்காயத்தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். பிறகு நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய், உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து கொட்டவும்.

பாகற்காய் கூட்டு



தேவையானவை: நறுக்கிய பாகற்காய் - ஒரு கப், தட்டைப்பயறு (காராமணி) - கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தனியா - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெல்லம் - ஒரு சிறு துண்டு. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: தட்டைப்பயறை முதல் நாள் இரவே ஊற வைக்கவும். பின்னர் குக்கரில் துவரம்பருப்பு, தட்டைப்பயறு இரண்டையும் வேக வைக்கவும். புளியை கரைத்து அதில் உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, பாகற்காயை வேகவிடவும். வெந்ததும் தனியா, மிளகாய், மிளகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, தேங்காய் துருவல் ஆகியவற்றை வறுத்து அரைத்து, பாகற்காயில் சேர்க்கவும். எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்ததும் தட்டைப் பயறையும் பருப்பையும் சேர்க்கவும். நன்கு கொதித்து, சேர்ந்தாற்போல வரும்போது கடுகு, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டி, வெல்லம் சேர்த்து இறக்கவும்.

கீரைத்தண்டு கூட்டு



தேவையானவை: நார் எடுத்து, நறுக்கிய கீரைத்தண்டு - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 2, உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - 5, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: பருப்பை குக்கரில் வேகவிடவும். கீரைத்தண்டை ஒரு பாத்திரத்தில் வேக வைக்கவும். வெந்ததும் பருப்பைச் சேர்த்து, உப்பு, மஞ்சள்தூள் போடவும். பிறகு, காய்ந்த மிளகாய், உளுத்தம்பருப்பு, மிளகு, சீரகம் எல்லாவற்றையும் வறுத்து, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து அரைத்து, கீரைத்தண்டு கலவையில் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து கொட்டி இறக்கவும்.

பச்சைப்பட்டாணி கூட்டு



தேவையானவை: பச்சைப் பட்டாணி - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகு - 10, பச்சை மிளகாய் - 2, காய்ந்த மிளகாய் 2, பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை முக்கால் பதம் வேகவைத்து, அதில் பச்சைப் பட்டாணியை சேர்க்கவும். மிளகு, காய்ந்த மிளகாய் இரண்டையும் வறுத்து அதனுடன் பொட்டுக்கடலை, தேங்காய் துருவல், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அரைத்து பட்டாணியுடன் சேர்க்கவும். எல்லாம் சேர்ந்து கொதிக்கும்போது, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து கொட்டவும்.

சுரைக்காய் கூட்டு



தேவையானவை: நறுக்கிய சுரைக்காய் - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: முதலில் பாசிப்பருப்பை வேகவைக்கவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும் நறுக்கிய சுரைக்காயைச் சேர்க்கவும். பிறகு பச்சை மிளகாய், தேங்காய் துருவல், சீரகம், சிறிது கறிவேப்பிலை சேர்த்து அரைத்து, காய் கலவையில் கொட்டவும். தேவையான அளவு உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, நெய்யில் கடுகு, காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்து இறக்கவும்.

கீரைதயிர் கூட்டு



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய முளைக்கீரை - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 4, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள்

- கால் டீஸ்பூன், தயிர் - அரை கப். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை:முதலில் கீரையை உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக வைக்கவும். காய்ந்த மிளகாய், சீரகம், தேங்காய்த்துருவல் இவைகளை சேர்த்து அரைத்து கீரைக்கலவையில் கொட்டவும். பிறகு கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து இறக்கி, கடைசியாக தயிர் சேர்க்கவும்.

குறிப்பு: எந்த வகைக் கீரையில் வேண்டுமானாலும் இந்தக் கூட்டு செய்யலாம்.

வாழைக்கச்சை கூட்டு



தேவையானவை: நறுக்கிய வாழைக்காய் - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழம் - 1, பச்சைமிளகாய் - 2. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, இஞ்சி - சிறிதளவு.

செய்முறை: முதலில் வாழைக்காயை வேக வைத்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு, குக்கரில் துவரம்பருப்பை வேக வைத்து, வாழைக்காயுடன் சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து இரண்டையும் நன்றாக மசித்து கூட்டு பக்குவத்தில் இறக்கவும். கடைசியில் கடுகு, மஞ்சள்தூள், சீரகம், பெருங்காயம், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பச்சைமிளகாய் இவைகளை தாளித்து கொட்டி எலுமிச்சம்பழச் சாறை விடவும். தேவை யான அளவு உப்பை சேர்க்கவும்.

குறிப்பு: வாழைக்கச்சை என்றால் சிறிய வாழைக்காயைக் குறிக்கும். இது உடலுக்கு நல்லது.

நூல்கோல் கூட்டு



தேவையானவை: நறுக்கிய நூல்கோல் - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, தனியா - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை வேக வைக்கவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, நூல்கோலையும் போடவும். இரண்டும் சேர்ந்து வெந்ததும் அதில் தனியா, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் இவைகளை வறுத்து பொடி செய்து போடவும். நன்றாக சேர்ந்து கொதித்ததும், எண்ணெயைக் காயவைத்து அதில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, கடைசியாக தேங்காய் துருவலையும் சேர்த்து ஒரே ஒருமுறை புரட்டி கூட்டுக்கலவையில் சேர்த்து இறக்கவும்.



கொத்தவரை கூட்டு

தேவையானவை: நறுக்கிய கொத்தவரங்காய் - ஒரு கப், காய்ச்சிய பால் - ஒரு கப், காய்ந்த மிளகாய் - 2, மிளகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு

டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: கொத்தவரங்காயை நன்றாக வேகவைத்துக் கொள்ளவும். தேவையான அளவு உப்பையும் சேர்க்கவும். மிளகு, காய்ந்த மிளகாய், உளுத்தம்பருப்பு இவைகளை வறுத்து தேங்காய் துருவல் சேர்த்து அரைத்து காயில் கொட்டவும். பின்னர் நன்றாக கொதித்ததும், பால் சேர்த்து சர்க்கரையையும் போடவும். கடைசியில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். மிளகுக் காரமும் சர்க்கரையின் இனிப்பும் சேர்ந்து அமர்க்களமான சுவை தரும்.

சேனைக்கிழங்கு கூட்டு



தேவையானவை: சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கிய சேனைக்கிழங்கு - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 3, காய்ந்த மிளகாய் - 3, உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், புளி - எலுமிச்சை அளவு. தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேனைக்கிழங்கை தோல் சீவி நன்றாகக் கழுவவும். குக்கரில் கிழங்கு, பருப்பு இரண்டையும் தனித்தனியே வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு, கிழங்கை மட்டும் தனியாக ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாக மசித்து புளியை கரைத்து ஊற்றி மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். கொதித்ததும் அதில், வெந்த துவரம்பருப்பை சேர்க்கவும். கொதிவரும்போது, எண்ணெயில் கடுகு, காய்ந்த மிளகாய், பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம், துவரம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டி இறக்கவும்.

உருளை-தேங்காய்ப்பால் கூட்டு



தேவையானவை: குட்டி உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, தேங்காய் துருவல் - ஒரு கப், பச்சைமிளகாய் - 4, உப்பு - தேவையான அளவு, தேங்காய் எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: குட்டி உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோலுரித்து, உப்பு சேர்த்த (தேவையான அளவு) நீரில் நன்றாக கொதிக்க வைக்கவும். அப்போதுதான் கிழங்கினுள் உப்பு நன்கு உறைக்கும். தேங்காயை அரைத்து கெட்டியான பாலெடுக்கவும். உருளைக்கிழங்கு நன்றாகக் கொதித்ததும், தேங்காய் எண்ணெயைக் காய வைத்து, பச்சை மிளகாயை கீறிப் போட்டு வதக்கிச் சேர்க்கவும். தேங்காய்ப்பாலை சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கிவிடவும். கடுகு தாளித்து கொட்டவும். சூப்பர் கூட்டு ரெடி!